Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Араслановская средняя общеобразовательная школа»

**УТВЕРЖДАЮ**
директор МКОУ
«Араслановская СОШ»
Хабибулина З.Ф.
«09» сентября 2016 г.

**СОГЛАСОВАНО**
зам. директора
«Араслановская СОШ»
Гарифулина Л.А.
«09» сентября 2016 г

.

# Рабочая программа по физической культуре

## для 5 -9 класса образовательная область физическая культура базовый уровень


Автор:
Ситдиков Данис Ахатович
Учитель физической культуры
Первой квалификационной КАТЕГОРИИ


**2016**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Статус документа**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе примерной программы по физической культуре основного общего образования на базовом уровне, авторской программы А. П. Матвеева, федерального компонента государственного стандарта, федерального и регионального базисного учебных планов.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

**Структура документа**

Рабочая программа по физической культуре включает семь разделов: пояснительную записку; основное содержание с указанием часов, отводимых на изучение каждого блока, практических работ (зачетов и тестирований); требования к уровню подготовки выпускников, УМК, рекомендуемую литературу, рекомендуемые сайты.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Программа для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и

двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Место предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 340 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 2 часа в неделю с V по IX классы. Т.к. в 2010-2011 учебном году, был введен третий час для изучения предмета, то данная программа рассчитана на 510 часов (3 часа в неделю с V по IX классы).

Из выделенных часов было добавлено 13 часов на изучение раздела «Знания о физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». 20 часов на изучение раздела «Способы оздоровительной деятельности». И большее количество часов, 110 уроков, было отведено на изучение спортивных игр (с углубленным изучением волейбола), из раздела «Способы физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности». В связи с наличием хорошей материальной, спортивной базой; исходя из интересов большинства учащихся; популярностью и массовостью данных видов спорта.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 50 учебных часов для реализации разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий, учета местных условий.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:
- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).
В рефлексивной деятельности:
- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Класс | Раздел | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Из них зачет | Из них тестирование |
| 5 класс | **Знания о физической культуре.** | 6 | | |
| | **Способы двигательной деятельности:** -физкультурно-оздоровительной деятельности; -спортивно-оздоровительной деятельности. | 7 | | |
| | **Физическое совершенствование:** - с оздоровительной направленностью; -со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. | 79 | 11 | 10 |
| | Резервное время учителя | 10 | | |
| | **Итого** | 102 | 11 | 10 |
| 6 класс | **Знания о физической культуре.** | 7 | | |
| | **Способы двигательной деятельности:** -физкультурно-оздоровительной деятельности; -спортивно-оздоровительной деятельности. | 7 | | |
| | **Физическое совершенствование:** - с оздоровительной направленностью; -со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. | 79 | 11 | 10 |
| | Резервное время учителя | 9 | - | - |
| | **Итого** | **102** | **11** | **10** |
| 7 класс | **Знания о физической культуре.** | 6 | | |
| | **Способы двигательной деятельности:** -физкультурно-оздоровительной деятельности; -спортивно-оздоровительной деятельности. | 8 | | |
| | **Физическое совершенствование:** - с оздоровительной направленностью; -со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. | 79 | 11 | 10 |
| | Резервное время учителя | 9 | | |
| | **Итого** | **102** | **11** | **10** |
| 8 класс | **Знания о физической культуре.** | 6 | | |
| | **Способы двигательной деятельности:** -физкультурно-оздоровительной деятельности; -спортивно-оздоровительной деятельности. | 8 | | |
| | **Физическое совершенствование:** - с оздоровительной направленностью; -со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. | 78 | 11 | 10 |
| | Резервное время учителя | 10 | | |
| | **Итого** | **102** | **11** | **10** |
| 9 класс | **Знания о физической культуре.** | 5 | | |
| | **Способы двигательной деятельности:** -физкультурно-оздоровительной деятельности; -спортивно-оздоровительной деятельности. | 8 | | |
| | **Физическое совершенствование:** - с оздоровительной направленностью; -со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. | 79 | 11 | 10 |
| | Резервное время учителя | 10 | - | - |
| | **Итого** | **102** | **11** | **10** |

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
## (510часов)
## V класс (102 часа,3 часа в неделю)
### Знания о физической культуре (6 ч)

***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

***Базовые понятия физической культуры.*** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 ч)

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### Физическое совершенствование (79 ч)

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.*

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*

Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1м).

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика***.**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки***.**

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*

*Баскетбол*. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

*Волейбол*. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

*Футбол (мини-футбол).* Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью*'.** *Гимнастика с основами акробатики (мальчики).*

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация *(мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом *(девочки).*

Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).
Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.
Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре *(мальчики);* смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево *(девочки).*
Вольные упражнения *(девочки):* комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).
Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.
Упражнения специальной физической и технической подготовки '.
*Легкая атлетика***.**
Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
*Лыжные гонки.*
Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
*Спортивные игры.*
*Баскетбол.* Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
*Волейбол.* Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.
Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Футбол (мини-футбол).* Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Резерв учебного времени (10 ч)**

## VI КЛАСС
## (102 часа, 3 часа в неделю)
### Знания о физической культуре (7 ч)

***История физической культуры.*** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

***Базовые понятия физической культуры.*** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

***Физическая культура человека.*** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

### Способы физкультурной деятельности (7 ч)

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по полугодиям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции,

6-минутный бег;
развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование (79ч)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движения, формирование правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью***

*Гимнастика с основами акробатики*

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*

Передвижение по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь *(мальчики);* наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь *(девочки).*

Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). (Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки*

Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*

*Баскетбол.* Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении

с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.
Упражнения общей физической подготовки.
*Волейбол.* Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.
Упражнения общей физической подготовки.
*Футбол (мини-футбол).* Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.
Упражнения общей физической подготовки.
***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.*
Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.
Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*
Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.
Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком *(мальчики);* наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок *(девочки).*
Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).
Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
*Легкая атлетика.*
Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
*Лыжные гонки.*
Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах спосо11ИИ11и перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск

в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
*Спортивные игры*
*Баскетбол.* Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
*Волейбол.* Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней ли12ИИ; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
*Футбол (мини-футбол).* Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.
Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Резерв учебного времени (9 ч)**

## VII КЛАСС
## (102 часа, 3 часа в неделю)

### Знания о физической культуре (6 ч)

***История физической культуры.*** Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. П.).
***Базовые понятия физической культуры.*** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.
***Физическая культура человека.*** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности (8 ч)

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по

самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).
Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.
***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование (79 ч)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью***

*Гимнастика с основами акробатики*

Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».
Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.
Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.
Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь *(мальчики);* махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди *(девочки).*
Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.
Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки*

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания.

Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
Упражнения общей физической подготовки.
*Спортивные игры*
*Баскетбол.* Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды **и** соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.
*Волейбол.* Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.
Упражнения общей физической подготовки.
*Футбол (мини-футбол).* Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.
Упражнения общей физической подготовки.
***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.***
*Гимнастика с основами акробатики.*
Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».
Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.
Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.
Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).*
Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад *(мальчики);* наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь *(девочки).*
Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны
(или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.
Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.
Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног *(мальчики);* упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись *(мальчики),* вис с завесом в кольца *(девочки).*
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
*Легкая атлетика.*

Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики;* 800 м — *девочки).*

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные гонки.* Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для *мальчиков* — 1,5 м, для *девочек* — 1м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики,* 1,5 км — *девочки).*

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

*Баскетбол.* Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Волейбол.* Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Футбол (мини-футбол).* Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Резерв учебного времени (9 ч)**

## ПРОГРАММА VIII КЛАСС
## (102 часа, 3 часа в неделю)
### Знания о физической культуре (6 ч)

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и при-кладно ориентированное), их цели и формы организации.

***Базовые понятия физической культуры.*** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

***Физическая культура человека.*** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (8 ч)**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование (78)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики*

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев *(юноши).*

Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):* ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине *(юноши):* из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь *(юноши);* наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь *(девушки).*

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки .*

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*

*Баскетбол.* Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.
Упражнения общей физической подготовки.
*Волейбол.* Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.
Упражнения общей физической подготовки.
*Футбол.* Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.
Упражнения общей физической подготовки.
***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики*.
Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*
Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши):* из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.
Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед *(юноши);* из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок *(девушки).*
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):* с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.
Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).*
Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*
*Легкая атлетика.*
Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.
Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок *{мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой. Упражнения специальной физической и технической подготовки.
*Лыжные гонки.*
Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
*Спортивные игры*

*Баскетбол.* Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
*Волейбол.* Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
*Футбол.* Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.
Упражнения специальной физической и технической подготовки.
***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.
**Резерв учебного времени (10 ч)**

## ПРОГРАММА IX КЛАСС
## (102 часа, 3 часа в неделю)
### Знания о физической культуре (5 ч)

***Физическая культура и спорт в современном, обществе.***
Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.
***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности(8 ч)

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).
Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. П.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).
Последовательное выполнение всех частей занятий прикладноориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.
***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование (79 ч)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики*

Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки*

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*

*Баскетбол.* Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

*Волейбол.* Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

*Футбол.* Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасыва19ИИ мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики.*

Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.*

Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Лыжные гонки.*

Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

*Баскетбол.* Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Волейбол.* Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Футбол.* Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Резерв учебного времени (10 ч)**

## КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ

| Класс | Тема | Раздел | Форма контроля |
|---|---|---|---|
| **5 класс** | **Лёгкая атлетика.** Техника спринтерского бега (бег на результат 60 м). | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Лёгкая атлетика.** Техника длительного бега (бег на результат: М- 1500м; Д- 1000м). | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Прыжок в длину с места. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Отжимание (дев.), подтягивание (мал). | Способы двигательной деятельности | тестирование |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Челночный бег 3х10. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Пресс за 30 сек. | Способы двигательной деятельности | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств.** 6-минутный бег. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Спортивные игры. Волейбол**. Техника нижней прямой подачи. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на акробатической дорожке. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Баскетбол.** Техника ведения мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками после ведения. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Лыжная подготовка**. Техника одновременного одношажного хода. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Лыжная подготовка**. Техника подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Лыжная подготовка.** Техника торможения «плугом». | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Волейбол.** Техника прямой нижней и верхней подачи с лиц. линии; приём мяча на задней линии. | Сп.-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Баскетбол.** Техника броска мяча в кольцо одной рукой после ведения. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Мини-футбол.** Техника ведения мяча с ускорением; удар с разбега по катящемуся мячу. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (прыжок в длину с места, пресс за 30 с.). | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (отжимание – дев.,подтягивание – мал.; челночный бег 3х10.) | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (6-минутный бег). | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |
| **6 класс** | **Лёгкая атлетика.** Техника спринтерского бега (бег на результат 60 м). | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Лёгкая атлетика.** Техника длительного бега (бег на результат: М- 1500м; Д- 1000м). | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Прыжок в длину с места. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Отжимание (дев.), подтягивание (мал). | Способы двигательной деятельности | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Челночный бег 3х10. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Пресс за 30 сек. | Способы двигательной деятельности | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств.** 6-минутный бег. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Спортивные игры. Волейбол**. Техника нижней прямой подачи. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на акробатической дорожке. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника приёма мяча с задней линии. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Баскетбол.** Техника ведения мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками после ведения. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Лыжная подготовка.** Техника попеременного двухшажного хода. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | | |
| | **Лыжная подготовка.** Техника торможения «упором». | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Волейбол.** Техника прямой и нижней боковой подачи с лиц. линии; приём мяча на задней линии. | Сп.-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Баскетбол.** Техника броска мяча в кольцо одной рукой после ведения. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Мини-футбол.** Техника ведения мяча с ускорением; удар с разбега по катящемуся мячу. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (прыжок в длину с места, пресс за 30 с.). | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических** | Спортивно-оздоровительная | тестирование |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **качеств** (отжимание – дев.,подтягивание – мал.; челночный бег 3х10.) | деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (6-минутный бег). | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |
| **7 класс** | **Лёгкая атлетика.** Техника спринтерского бега (бег на результат 60 м). | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Лёгкая атлетика.** Техника длительного бега (бег на результат: М- 1500м; Д- 1000м). | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Прыжок в длину с места. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Отжимание (дев.), подтягивание (мал). | Способы двигательной деятельности | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Челночный бег 3х10. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Пресс за 30 сек. | Способы двигательной деятельности | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. 6-минутный бег. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника прямой верхней подачи мяча через сетку. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на п/брусьях (м), г/бревне (д). | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника нападающего удара. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Баскетбол.** Техника броска мяча в кольцо одной и двумя руками в прыжке. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Лыжная подготовка.** Техника одновременного двухшажного хода. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Лыжная подготовка.** Техника спусков в н.с. и поворотов «упором». | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Волейбол**. Техника прямой верхней подачи через сетку. | Сп.-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Баскетбол.** Технико-тактические действия: перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в кольцо; защитные действия при опеке. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Спортигры. Мини-футбол.** Техника передачи мяча на месте и в движении. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (прыжок в длину с места, пресс за 30 с.). | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (отжимание – дев.,подтягивание – мал.; челночный бег 3х10.) | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (6-минутный бег). | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |
| **8 класс** | **Лёгкая атлетика.** Техника спринтерского бега (бег на результат 60 м) | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Лёгкая атлетика.** Техника длительного бега (бег на результат: М- 2000м; Д- 1000м). | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Прыжок в длину с места. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Отжимание (дев.), подтягивание (мал). | Способы двигательной деятельности | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Челночный бег 3х10. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Пресс за 30 сек. | Способы двигательной деятельности | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств.** 6-минутный бег. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Спортивные игры. Волейбол.** Тактические действия в защите и нападении. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на п/брусьях (м), г/бревне (д). | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортивные игры. Волейбол.** Технико-тактические защитные действия при приёме подач и последующей передаче мяча. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Баскетбол**. Техника ведения мяча с обводкой пассивного и активного соперника | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Лыжная подготовка.** Техника перехода с одного лыжного хода на другой | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Лыжная подготовка.** Прохождение учебной дистанции с чередованием лыжных ходов | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Спортигры. Волейбол.** Техника прямой нижней и верхней подачи в разные зоны площадки соперника | Сп.-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Баскетбол.** Технико-тактические действия: перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в кольцо; защитные действия при опеке | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Мини-футбол.** Техника удара мяча после ведения | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (прыжок в длину с места, пресс за 30 с.). | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (отжимание – дев.,подтягивание – мал.; челночный бег 3х10.) | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (6-минутный бег). | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |
| **9 класс** | **Лёгкая атлетика.** Техника спринтерского бега (бег на результат 60 м). | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Лёгкая атлетика.** Техника длительного бега (бег на результат: М- 2000м; Д- 1000м). | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Прыжок в длину с места. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Отжимание (дев.), подтягивание (мал). | Способы двигательной деятельности | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Челночный бег 3х10. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств**. Пресс за 30 сек. | Способы двигательной деятельности | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств.** 6-минутный бег. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | тестирование |
| | **Спортивные игры. Волейбол.** Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи) | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на п/брусьях (м), г/бревне (д). | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразв. направленностью | зачёт |
| | **Спортивные игры. Волейбол.** Командные технико-тактические действия при защите и нападении | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Баскетбол**. Техника выполнения штрафного броска: двумя руками от груди; одной от плеча | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Лыжная подготовка.** Передвижение по пересечённой местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Лыжная подготовка.** Прохождение соревновательной дистанции 3 км | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Волейбол**. Техника прямой нижней и верхней подачи в разные зоны площадки соперника | Сп.-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Баскетбол.** Технико-тактические действия: перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в кольцо; защитные действия при опеке | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Спортигры. Мини-футбол.** Техника удара по мячу с поворотом | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (прыжок в длину с места, пресс за 30 с.). | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (отжимание – дев.,подтягивание – мал.; челночный бег 3х10.) | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |
| | **Тестирование специальных физических качеств** (6-минутный бег). | Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной направленностью | тестирование |

Приложение 1 к рабочей учебной программе по физической культуре для 5-9

**Учебно-тематическое планирование 5 класс (3 ч. в неделю)**

| Учебная неделя | № урока | Тема урока | Электронный материал школьной медиатеки | Дата |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | **Знания о физической культуре:** История физической культуры Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры | | |
| 1 | 2 | **Л/атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках л/а.** Овладение техникой спринтерского бега. Упражнения для совершенствования техники бега. ОФП. | | |
| 1 | 3 | **Спортивные игры.** Инструктаж по ТБ на уроках по Сп.играм. **Волейбол.** Упражнения без мяча. Техника передач мяча на месте и в движении. Правила игры волейбол. | | |
| 2 | 4 | **Л/атлетика.** Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой метания малого мяча. ОФП. | | |
| 2 | 5 | **Л/атлетика.** Упражнения для совершенствования техники бега. Овладение техникой спринтерского и длительного бега. | | |
| 2 | 6 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передач мяча на месте и в движении. Упражнения СФиТП. | | |
| 3 | 7 | **Л/атлетика.** Упражнения для совершенствования техники бега. Овладение техникой спринтерского и длительного бега. | | |
| 3 | 8 | **Л/атлетика.** Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой метания малого мяча. ОФП. | | |
| 3 | 9 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча после перемещения. Техника передачи мяча из зоны в зону. Упражнения СФиТП. | | |
| 4 | 10 | **Л/атлетика.** Упражнения для совершенствования техники бега. Овладение техникой спринтерского и длительного бега. | | |
| 4 | 11 | **Л/атлетика.** Овладение техникой спринтерского бега: бег на результат 60 м (контроль). Овладение техникой метания малого мяча. ОФП. | | |
| 4 | 12 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча после перемещения. Техника передачи мяча из зоны в зону. Упражнения СФиТП. | | |
| 5 | 13 | **Л/атлетика.** Овладение техникой длительного бега: бег на результат: Д- 1000м; М- 1500м (контроль). | | |
| 5 | 14 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** Организация и проведение занятий физической культурой. Тестирование уровня физической подготовленности. | | |
| 5 | 15 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника нижней и верхней прямой подачи мяча. Техника передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Упражнения СФиТП. | | |
| 6 | 16 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Тестирование уровня физической подготовленности. | | |
| 6 | 17 | **Сп.игры.** Инструктаж по ТБ на уроках по СП/играм. Волейбол. Упражнения б/мяча: стойка, перемещения, прыжки. Упражнения СФиТП. | | |
| 6 | 18 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника нижней и верхней прямой подачи мяча. Техника передачи мяча из зоны в зону. Упражнения СФиТП. | | |
| 7 | 19 | **Сп.игры**. Волейбол. Упражнения б/мяча. Упражнения с мячом: техника прямой нижней подачи. | | |
| 7 | 20 | **Сп.игры**. Волейбол. Упражнения с мячом: техника прямой нижней | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | подачи. Упражнения СФиТП. | | |
| 7 | 21 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Техника нижней боковой подачи мяча. Игровая под-ка. | | |
| 8 | 22 | **Сп.игры**. Волейбол. Упражнения б/мяча: стойки, передвижения, прыжки. Упражнения с мячом: прямая н/подача | | |
| 8 | 23 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений УГ, физкультминуток и физкультпауз. Тестирование уровня физической подготовленности. | | |
| 8 | 24 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нижней боковой подачи. Упражнения СФиТП. | | |
| 9 | 25 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча после перемещения. Техника передачи мяча из зоны в зону. Игровая подготовка. | | |
| 9 | 26 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча после перемещения. . Техника нижней прямой подачи. (ЗАЧЕТ) Игровая подготовка. | | |
| 9 | 27 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нижней боковой подачи. Упражнения СФиТП. | | |
| 10 | 28 | **Знания о физической культуре:** Базовые понятия физической культуры. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | | |
| 10 | 29 | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие строевые команды и приёмы. Овладение техникой гимнастических упражнений на г/бревне (д); о/прыжках (м). | | |
| 10 | 30 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Техника нижней боковой подачи мяча. Игровая подготовка. | | |
| 11 | 31 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на акробатической дорожке. Прикладные упражнения. ОФП. | | |
| 11 | 32 | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие строевые команды и приёмы. Овладение техникой гимнастических упражнений на о/прыжках (д); акробатической дорожке (м). ОФП. | | |
| 11 | 33 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча из зоны в зону. Техника нижней боковой подачи мяча. Упражнения СФиТП. | | |
| 12 | 34 | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие строевые команды и приёмы. Овладение техникой гимнастических упражнений на г/бревне (д); о/прыжках (м). | | |
| 12 | 35 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на акробатической дорожке. Прикладные упражнения. ОФП. | | |
| 12 | 36 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника верхней прямой и нижней боковой подачи мяча с лицевой линии. Техника приёма мяча с задней линии. Игровая подготовка. | | |
| 13 | 37 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на п/брусьях (м); элементы ритмической гимнастики (д). | | |
| 13 | 38 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на о/прыжках (д); акробатической дорожке (м). ОФП. | | |
| 13 | 39 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника верхней прямой и нижней боковой подачи мяча с лицевой линии. Техника приёма мяча с задней линии. Игровая подготовка. | | |
| 14 | 40 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на акробатической дорожке. Прикладные упражнения. ОФП. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 14 | 41 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на п/брусьях (м); элементы ритмической гимнастики (д). | | |
| 14 | 42 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника верхней и нижней прямой и подачи мяча с лицевой линии. Техника приёма мяча с задней линии. Игровая подготовка. | | |
| 15 | 43 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на акробатической дорожке (контроль). | | |
| 15 | 44 | **Спортивные игры.** Волейбол. Упражнения с мячом: техника приёма и передачи мяча снизу и сверху; техника прямой нижней подачи. | | |
| 15 | 45 | **Спортивные игры. Волейбол**. Техника верхней прямой подачи. Техника приёма мяча с задней линии (контроль). Игровая подготовка. | | |
| 16 | 46 | **Спортивные игры.** Волейбол. Упражнения с мячом: техника приёма и передачи мяча снизу и сверху; техника прямой нижней подачи. | | |
| 16 | 47 | **Упражнения культурно-этнической направленности:** п/игры сюжетно-образного и обрядового характера. | | |
| 16 | 48 | **Повторный инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.** Баскетбол. Техника передачи мяча на месте от груди; с отскоком от пола. | | |
| 17 | 49 | **Спортивные игры.** Баскетбол. Техника передачи и ловли мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи. | | |
| **17** | **50** | **Спортивные игры. Волейбол. Упражнения б/мяча: стойки, передвижения, прыжки. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку.** | | |
| 17 | 51 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; | | |
| 18 | 52 | **Спортивные игры.** Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи. Ведение мяча на месте и в движении. | | |
| **18** | **53** | **Спортивные игры. Волейбол. Упражнения с мячом: приём и передача мяча снизу и сверху (на месте и в движении). Игровая подг-ка.** | | |
| 18 | 54 | **Спортивные игры.** Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | | |
| 19 | 55 | **Спортивные игры.** Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу и сверху (на месте и в движении) | | |
| **19** | **56** | **Спортивные игры. Баскетбол. Упражнения с мячом: бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Ведение мяча на месте и в движении.** | | |
| 19 | 57 | **Спортивные игры.** Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку. | | |
| 20 | 58 | **Спортивные игры.** Волейбол. Упражнения б/мяча: стойки, передвижения, прыжки. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку. | | |
| **20** | **59** | **Спортивные игры. Баскетбол. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках. Ведение мяча на месте и в движении (контроль).** | | |
| 20 | 60 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | упражнений на формирование правильной осанки. | | |
| 21 | 61 | **Спортивные игры.** Прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. | | |
| **21** | **62** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность: комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.** | | |
| 21 | 63 | **Лыжная подготовка**. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении | | |
| 22 | 64 | **Лыжная подготовка**. Прохождение учебных дистанций. Повороты переступанием в движении. | | |
| **22** | **65** | **Спортивные игры. Специальные беговые упражнения. Подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча** | | |
| 22 | 66 | **Лыжная подготовка**. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. | | |
| 23 | 67 | **Лыжная подготовка.** Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Прохождение учебных дистанций. | | |
| **23** | **68** | **Спортивные игры. Нижняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».** | | |
| 23 | 69 | **Лыжная подготовка**. Попеременный двухшажный ход. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». | | |
| 24 | 70 | **Лыжная подготовка.** Техника спуска прямо и наискось в о.с. Прохождение учебных дистанций. | | |
| **24** | **71** | **Спортивные игры. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага);** | | |
| 24 | 72 | **Лыжная подготовка**. Техника попеременного двухшажного хода (контроль). | | |
| 25 | 73 | **Лыжная подготовка.** Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой» (контроль). Прохождение учебных дистанций. | | |
| **25** | **74** | **Спортивные игры. Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.** | | |
| 25 | 75 | **Лыжная подготовка**. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении | | |
| 26 | 76 | **Лыжная подготовка**. Прохождение учебных дистанций. Повороты переступанием в движении. | | |
| **26** | **77** | **Знания о ф/к.** История физической культуры: Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. | | |
| 26 | 78 | **Лыжная подготовка**. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении (контроль). | | |
| 27 | | **Лыжная подготовка.** Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Прохождение учебных дистанций. | | |
| **27** | **79** | **Спортивные игры.** Инструктаж по ТБ на уроках по сп. играм. Волейбол. Упражнения б/мяча: стойки, передвижения, прыжки. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача**.** | | |
| 27 | 80 | **Спортивные игры.** Мини-футбол. Упражнения с мячом: ведение мяча внутренней стороной стопы. Игровая подготовка. Упражнения ОФП. | | |
| 28 | | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений для развития гибкости и координации. | | |
| **28** | **81** | **Спортивные игры. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Учебная** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **игра.** | | |
| 28 | 82 | **Сп.игры. Волейбол.** Упражнения с мячом: передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней и задней линий. Игровая подготовка. | | |
| 29 | 83 | **Сп.игры**. Мини-футбол. Упражнения с мячом: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игровая подготовка. | | |
| **29** | **84** | **Спортивные игры. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.** | | |
| 29 | 85 | **Спортивные игры**. Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу и сверху (на месте и в движении). Упражнения СФиТП, ОФП. | | |
| 30 | 86 | **Спортивные игры.** Мини-футбол. Упражнения б/мяча. Упражнения с мячом: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения ОФП. | | |
| **30** | **87** | **Спортивные игры.** Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | | |
| 30 | 88 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** комплексы упражнений УГ и физкультминуток. | | |
| 31 | 89 | **Спортивные игры.** Волейбол. Упражнения с мячом: передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней и задней линий. Игровая подготовка. Упражнения ОФП. | | |
| 31 | 90 | **Спортивные игры.** Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Учебная игра. | | |
| 31 | 91 | **Сп.игры. Мини-футбол.** Упражнения с мячом: ведение мяча и остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игровая подготовка. Упражнения ОФП. | | |
| **32** | **92** | **Спортивные игры.** Волейбол. Упражнения с мячом: приём и передача мяча снизу и сверху (на месте и в движении); передача мяча из зоны в зону. Упражнения СФиТП. | | |
| 32 | 93 | **Спортивные игры.** Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | | |
| 32 | 94 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений на формирование правильной осанки. | | |
| 33 | 95 | **Спортивные игры**. Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу и сверху (на месте и в движении) (контроль). Упражнения 92СФиТП, ОФП. | | |
| 33 | 96 | **Спортивные игры. Волейбол.** Упражнения с мячом: передача мяча из зоны в зону (контроль). Упражнения СФиТП, ОФП. | | |
| 33 | 97 | **Способы двигательной деятельности.** Оценка эффективности занятий ф/к: контроль за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | | |
| 34 | 98 | **Упражнения культурно-этнической направленности:** п/игры сюжетно-образного и обрядового характера. | | |
| 34 | 99 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений на формирование правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. | | |
| 34 | 101 | **Спортивные игры. Волейбол.** Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 35 | 102 | **Упражнения культурно-этнической направленности:** п/игры сюжетно-образного и обрядового характера. | | |

**6 класс (3 ч в неделю)**

| Учебная неделя | № урока | Тема урока | Электрон. материал школьной медиатеки | Дата |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | **Знания о физической культуре:** История физической культуры Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. | | |
| 1 | 2 | **Л/атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках л/а.** Овладение техникой спринтерского и длительного бега. Упражнения для совершенствования техники бега. | | |
| 1 | 3 | **Спортивные игры**. Инструктаж по ТБ на уроках по Сп.играм. **Волейбол.** Упражнения без мяча. Техника передач мяча на месте и в движении. Правила игры волейбол. | | |
| 2 | 4 | **Л/атлетика.** Овладение техникой спринтерского бега. Общая физическая подготовка. | | |
| 2 | 5 | **Л/атлетика.** Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой метания малого мяча. | | |
| 2 | 6 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передач мяча на месте и в движении. Упражнения СФиТП. | | |
| 3 | 7 | **Л/атлетика.** Овладение техникой спринтерского бега. Упражнения для совершенствования техники бега. ОФП. | | |
| 3 | 8 | **Л/атлетика.** Овладение техникой спринтерского бега. Упражнения для совершенствования техники бега. ОФП. | | |
| 3 | 9 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча после перемещения. Техника передачи мяча из зоны в зону. Упражнения СФиТП. | | |
| 4 | 10 | **Л/атлетика.** Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой метания малого мяча. | | |
| 4 | 11 | **Л/атлетика.** Овладение техникой спринтерского бега: бег на результат 60м (контроль).ОФП. | | |
| 4 | 12 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча после перемещения. Техника передачи мяча из зоны в зону. Упражнения СФиТП. | | |
| 5 | 13 | **Л/атлетика.** Овладение техникой длительного бега: бег на результат: М- 1500м; Д- 1000м (контроль). Овладение техникой метания м/мяча. | | |
| 5 | 14 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** Организация и проведение занятий физической культурой. Тестирование уровня физической подготовленности. | | |
| 5 | 15 | **Знания о физической культуре:** Базовые понятия физической культуры. Тестирование уровня физической подготовленности. | | |
| 6 | 16 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника нижней и верхней прямой подачи мяча. Техника передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Упражнения СФиТП. | | |
| 6 | 17 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Тестирование уровня физической подготовленности. | | |
| 6 | 18 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника нижней и верхней прямой подачи мяча. Техника передачи мяча из зоны в зону. Упражнения СФиТП. | | |
| 7 | 19 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча из зоны в зону. Техника нижней боковой подачи мяча. Игровая | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | подготовка. | | |
| 7 | 20 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений. Тестирование уровня физической подготовленности. | | |
| 7 | 21 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Техника нижней боковой подачи мяча. Игровая под-ка. | | |
| 8 | 22 | **Спортивные игры. Инструктаж по ТБ на уроках по СП/играм. Волейбол.** Правила игры в волейбол. Тактика игры волейбол. | | |
| 8 | 23 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника нижней прямой подачи (контроль). Техника нижней боковой подачи мяча. Игровая подготовка. | | |
| 8 | 24 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника нижней и верхней прямой подачи. Техника нижней боковой подачи. Упражнения СФиТП. | | |
| 9 | 25 | **Упражнения культурно-этнической направленности:** п/игры сюжетно-образного и обрядового характера. | | |
| 9 | 26 | **Упражнения культурно-этнической направленности:** п/игры сюжетно-образного и обрядового характера. | | |
| 9 | 27 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника нижней и верхней прямой подачи мяча. Техника передачи мяча после перемещения. Игровая подготовка. | | |
| 10 | 28 | **Знания о физической культуре:** Базовые понятия физической культуры. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | | |
| 10 | 29 | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие строевые команды и приёмы. Овладение техникой гимнастических упражнений на г/бревне (д); о/прыжках (м), а/дорожке. | | |
| 10 | 30 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Техника нижней боковой подачи мяча. Игровая подготовка. | | |
| 11 | 31 | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие строевые команды и приёмы. Овладение техникой гимнастических упражнений на п/брусьях (м); о/прыжках (д). Прикладные упр. | | |
| 11 | 32 | **Гимнастика с основами акробатики.** Ритм. Гимнастика (д). Овладение техникой гимнастических упражнений на н/перекладине (м). Общая физическая подготовка. | | |
| 11 | 33 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча из зоны в зону. Техника нижней боковой подачи мяча. Упражнения СФиТП. | | |
| 12 | 34 | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие строевые команды и приёмы. Овладение техникой гимнастических упражнений на г/бревне (д); п/брусьях (м), а/дорожке. | | |
| 12 | 35 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на н/перекладине (м); о/прыжках (д). Прикладные упр. | | |
| 12 | 36 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника верхней прямой и нижней боковой подачи мяча с лицевой линии. Техника приёма мяча с задней линии. Игровая подготовка. | | |
| 13 | 37 | **Гимнастика с основами акробатики.** Ритм. Гимнастика (д). Овладение техникой гимнастических упражнений на о/прыжке (м). Общая физическая подготовка. | | |
| 13 | 38 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на акробатической дорожке. ОФП. | | |
| 13 | 39 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника верхней прямой и нижней боковой подачи мяча с лицевой линии. Техника приёма | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | мяча с задней линии. Игровая подготовка. | | |
| 14 | 40 | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие строевые команды и приёмы. Овладение техникой гимнастических упражнений на п/брусьях (м); о/прыжках (д). Прикладные упр. | | |
| 14 | 41 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на г/бревне (д); о/прыжках (м), акробатической дорожке. | | |
| 14 | 42 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника верхней и нижней прямой и подачи мяча с лицевой линии (контроль) Техника приёма мяча с задней линии. Игровая подготовка. | | |
| 15 | 43 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на акробатической дорожке (контроль). Общая физическая подготовка. | | |
| 15 | 44 | **Сп.игры. Волейбол**. Техника верхней прямой подачи. Техника приёма мяча с задней линии. Игровая подготовка. | | |
| 15 | 45 | **Сп.игры. Волейбол**. Техника верхней прямой подачи. Техника приёма мяча с задней линии (контроль). Игровая подготовка. | | |
| 16 | 46 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника изученных подач. Техника приёма мяча с задней линии. Упражнения СФиТП. | | |
| 16 | 47 | **Сп.игры. Волейбол**. Техника верхней прямой подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Прием мяча на задней линии. Игровая подготовка. | | |
| 16 | 48 | **Повторный инструктаж по ТБ на уроках по физической культуре. Упражнения культурно-этнической направленности:** п/игры сюжетно-образного и обрядового характера. | | |
| 17 | 49 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений на формирование правильной осанки и коррекции фигуры. | | |
| 17 | 50 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника верхней прямой подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Игровая подготовка. | | |
| 16 | 48 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Упражнения б/мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую. Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками после ведения. Игровая подготовка. | | |
| 17 | 49 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками после ведения; ловля мяча после отскока от пола. | | |
| 17 | 50 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника прямой и нижней боковой подачи с лиц. линии; приём мяча на задней линии. Тактические действия: система игры со 2-й подачи передней линии. | | |
| 17 | 51 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Упражнения б/мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую. Упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками после ведения. | | |
| 18 | 52 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Упражнения с мячом: ведение на месте и в движении? Бросок в корзину двумя руками после ведения; ловля после отскока | | |
| 18 | 53 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника прямой и нижней боковой подачи с лиц. линии; приём мяча на задней линии. Тактические действия: система игры со 2-й подачи передней линии. | | |
| 18 | 54 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ведения мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками после | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | ведения; ловля мяча после отскока от пола. Игровая подготовка. | | |
| 19 | 55 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ведения мяча на месте и в движении; бросок мяча в кольцо двумя руками после ведения. | | |
| 19 | 56 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника прямой и нижней боковой подачи с лиц. линии; приём мяча на задней линии. Тактические действия: система игры со 2-й подачи передней линии. | | |
| 19 | 57 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ведения мяча на месте и в движении; бросок мяча в кольцо двумя руками после ведения.(контроль) | | |
| 20 | 58 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ловли передачи мяча с шагом. Игровая подготовка. Упражнения СФиТП, ОФП. | | |
| 20 | 59 | **Знания о ф/к.** Физическая культура человека: Правила закаливания организма с помощью природных факторов. | | |
| 20 | 60 | **Лыжная подготовка.** Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение учебных дистанций. | 1 | |
| 21 | 61 | **Лыжная подготовка.** Техника чередование попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 2 | |
| 21 | 62 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника изученных подач. Техника приёма мяча с задней линии. Упражнения СФиТП. | | |
| 21 | 63 | **Лыжная подготовка.** Техника одновременного одношажного хода. Техника торможения «упором». | 3 | |
| 22 | 64 | **Лыжная подготовка.** Техника чередование попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Прохождение учебных дистанций. | 4 | |
| 22 | 65 | **Спортивные игры. Волейбол**. Техника верхней прямой подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Прием мяча на задней линии. Игровая подготовка. | | |
| 22 | 66 | **Способы двигательной деятельности.** Оценка эффективности занятий ф/к: контроль за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | | |
| 23 | 67 | **Лыжная подготовка.** Техника одновременного одношажного хода. Чередование попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом | 5 | |
| 23 | 68 | **Лыжная подготовка.** Техника торможения «упором». Прохождение учебных дистанций. | 6 | |
| 23 | 69 | **Знания о физической культуре:** Физическая культура человека. Правильное питание. | | |
| 24 | 70 | **Лыжная подготовка.** Техника одновременного одношажного хода. Прохождение учебных дистанций. | 7 | |
| 24 | 71 | **Лыжная подготовка.** Техника торможения «упором». Техника преодоления небольших трамплинов. | 8 | |
| 24 | 72 | **Спортивные игры. Волейбол**. Техника верхней прямой подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Прием мяча на задней линии. Игровая подготовка. | | |
| 25 | 73 | **Лыжная подготовка.** Техника одновременного одношажного хода (контроль). Прохождение учебных дистанций. | 9 | |
| 25 | 74 | **Лыжная подготовка.** Техника торможения «упором» (контроль). Техника преодоления небольших трамплинов. | 10 | |
| 25 | 75 | **Знания о физической культуре:** Физическая культура человека. Здоровый образ жизни и его составляющие. | | |
| 26 | 76 | **Лыжная подготовка.** Техника чередование попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.(контроль) Прохождение учебных дистанций. | 11 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 26 | 77 | **Лыжная подготовка.** Прохождение учебных дистанций по пересеченной местности. | 12 | |
| 26 | 78 | **Спортивные игры**. **Волейбол**. Техника верхней прямой подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Прием мяча на задней линии. Игровая подготовка. | | |
| 27 | 79 | **Знания о ф/к.** Физическая культура человека: Правила закаливания организма с помощью природных факторов. | | |
| 27 | 80 | **Спортивные игры**. **Волейбол.** Техника прямой и нижней боковой подачи с лиц. линии; приём мяча на задней линии. Тактические действия: система игры со 2-й подачи передней линии. | | |
| 27 | 81 | **Спортивные игры**. **Волейбол.** Техника прямой и нижней боковой подачи с лиц. линии; приём мяча на задней линии. | | |
| 28 | 82 | **Спортивные игры**. **Баскетбол.** Техника ловли передачи мяча с шагом. Игровая подготовка. Упражнения СФиТП, ОФП. | | |
| 28 | 83 | **Спортивные игры. Баскетбол**. Техника ловли передачи мяча с шагом; бросок мяча в кольцо одной рукой после ведения. | | |
| 28 | 84 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника прямой и нижней боковой подачи с лиц. линии; приём мяча на задней линии (контроль) | | |
| 29 | 85 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ловли передачи мяча с шагом; бросок мяча в кольцо одной рукой после ведения. Игровая подготовка. | | |
| 29 | 86 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ловли и передачи мяча с шагом; бросок мяча в кольцо одной рукой после ведения (контроль). Игровая подготовка. | | |
| 29 | 87 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника передачи мяча после перемещения из зоны в зону; приём мяча на задней линии. Игровая подготовка. | | |
| 30 | 88 | **Упражнения культурно-этнической направленности:** п/игры сюжетно-образного и обрядового характера. | | |
| 30 | 89 | **Спортивные игры. Волейбол**. Техника верхней прямой подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Прием мяча на задней линии. Игровая подготовка. | | |
| 30 | 90 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений на развитие гибкости и координации движений. | | |
| 31 | 91 | **Спортивные игры. Мини-футбол.** Упражнения с мячом: ведение мяча (по прямой, по кругу, между стоек). Правила игры футбол. | | |
| 31 | 92 | **Спортивные игры. Мини-футбол.** Упражнения с мячом: ведение мяча (по прямой, по кругу, между стоек). Игровая подготовка. | | |
| 31 | 93 | **Спортивные игры. Волейбол**. Комбинации из ранее изученных элементов игры волейбол. Игровая подготовка. | | |
| 32 | 94 | **Спортивные игры. Мини-футбол.** Упражнения с мячом: ведение мяча (по прямой, по кругу, между стоек). Правила игры футбол. | | |
| 32 | 95 | **Спортивные игры. Мини-футбол**. Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. | | |
| 32 | 96 | **Спортивные игры. Волейбол. Сп.игры. Волейбол**. Комбинации из ранее изученных элементов игры волейбол. Упражнения СФ и ТП. | | |
| 33 | 97 | **Спортивные игры. Мини-футбол.** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением; удар с разбега по катящемуся мячу. Игровая подготовка. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 33 | 98 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений на формирование правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. | | |
| 33 | 99 | **Спортивные игры. Мини-футбол.** Техника ведения мяча с ускорением; удар с разбега по катящемуся мячу (контроль). | | |
| 34 | 100 | **Способы двигательной деятельности.** Оценка эффективности занятий ф/к: контроль за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | | |
| 34 | 101 | **Спортивные игры. Волейбол**. **Сп.игры**. **Волейбол**. Комбинации из ранее изученных элементов игры волейбол. Упражнения СФ и ТП. | | |
| 34 | 102 | **Спортивные игры. Мини-футбол.** Упражнения с мячом: ведение мяча (по прямой, по кругу, между стоек). Правила игры футбол. | | |

**8 класс (3 ч в неделю)**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | **Знания о физической культуре:** История физической культуры Водный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. | | |
| 1 | 2 | **Л/атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках л/а.** Овладение техникой спринтерского и эстафетного бега. Упражнения для совершенствования техники бега. | | |
| 1 | 3 | **Спортивные игры. Инструктаж по ТБ на уроках по сп/играм. Волейбол.** Комбинации из ранее изученных элементов волейбола. Игровая подготовка. | | |
| 2 | 4 | **Л/атлетика.** Овладение техникой спринтерского бега. Прикладные упражнения. | | |
| 2 | 5 | **Л/атлетика.** Овладение техникой кроссового бега. Общая физическая подготовка. | | |
| 2 | 6 | **Спортивные игры. Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча. Игра в волейбол по правилам. | | |
| 3 | 7 | **Л/атлетика.** Овладение техникой спринтерского бега. Упражнения для совершенствования техники бега. ОФП. | | |
| 3 | 8 | **Л/атлетика.** Овладение техникой эстафетного бега. Упражнения для совершенствования техники бега. | | |
| 3 | 9 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника нападающего удара. Техника блокирования нападающих ударов соперника. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. | | |
| 4 | 10 | **Л/атлетика.** Овладение техникой кроссового бега. Прикладные упражнения. | | |
| 4 | 11 | **Л/атлетика.** Овладение техникой спринтерского бега: бег на результат 60м (контроль). ОФП. | | |
| 4 | 12 | **Спортивные игры. Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча. Игра в волейбол по правилам. | | |
| 5 | 13 | **Л/атлетика.** Овладение техникой кроссового бега: бег на результат: М- 2000м; Д- 1000м (контроль). | | |
| 5 | 14 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** Организация и проведение занятий физической культурой. Тестирование уровня физической подготовленности. | | |
| 5 | 15 | **Знания о физической культуре:** Основные направления развития физической культуры в | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации. Тестирование уровня физической подготовленности. | | |
| 6 | 16 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника верхней прямой подачи мяча через сетку. Игровая подготовка. Упражнения СФиТП. | | |
| 6 | 17 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Тестирование уровня физической подготовленности. | | |
| 6 | 18 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника нападающего удара. Техника блокирования нападающих ударов соперника. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. | | |
| 7 | 19 | **Спортивные игры. Волейбол.** Технико-тактические действия в защите при приёме мяча. Игровая подготовка. | | |
| 7 | 20 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений для коррекции фигуры. Тестирование уровня физической подготовленности. | | |
| 7 | 21 | **Спортивные игры. Волейбол.** Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. | | |
| 8 | 22 | **Спортивные игры. Волейбол.** Технико-тактические действия при нападении. Игровая подготовка. | | |
| 8 | 23 | **Спортивные игры. Волейбол.** Тактические действия в защите и нападении (контроль). Упражнения СФиТП. | | |
| 8 | 24 | **Спортивные игры. Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Упражнения СФиТП. | | |
| 9 | 25 | **Упражнения культурно-этнической направленности:** п/игры сюжетно-образного и обрядового характера. | | |
| 9 | 26 | **Упражнения культурно-этнической направленности:** п/игры сюжетно-образного и обрядового характера. | | |
| 9 | 27 | **Спортивные игры. Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. | | |
| 10 | 28 | **Знания о физической культуре:** Базовые понятия физической культуры. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | | |
| 10 | 29 | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие строевые команды и приёмы. Овладение техникой гимнастических упражнений на г/бревне (д); а/дорожке(м). | | |
| 10 | 30 | **Спортивные игры. Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. | | |
| 11 | 31 | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие строевые команды и приёмы. Овладение техникой гимнастических упражнений на п/брусьях (м); а/дорожке (д). Прикладные упр. | | |
| 11 | 32 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на перекладине (м), р/брусьях (д). Общая физическая подготовка. | | |
| 11 | 33 | **Спортивные игры. Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. | | |
| 12 | 34 | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие строевые команды и приёмы. Овладение техникой гимнастических упражнений на г/бревне (д); п/брусьях (м), а/дорожке. | | |
| 12 | 35 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на перекладине (м); р/брусьях (д). | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Прикладные упражнения. | | |
| 12 | 36 | **Спортивные игры. Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Упражнения специальной физической и технической подготовки. | | |
| 13 | 37 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на: а/дорожке (м), г/бревне (д). Общая физическая подготовка. | | |
| 13 | 38 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на акробатической дорожке. Общая физическая подготовка. | | |
| 13 | 39 | **Спортивные игры. Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. | | |
| 14 | 40 | **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие строевые команды и приёмы. Овладение техникой гимнастических упражнений на п/брусьях (м); а/дорожке (д). Прикладные упр. | | |
| 14 | 41 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на г/бревне (д); акробатической дорожке(м). | | |
| 14 | 42 | **Спортивные игры. Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. | | |
| 15 | 43 | **Гимнастика с основами акробатики.** Овладение техникой гимнастических упражнений на п/брусьях (м) (контроль); г/бревне (д) (контроль). Общая физическая подготовка. | | |
| 15 | 44 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника верхней прямой подачи мяча через сетку. Технико-тактические защитные действия при приёме подач и последующей передаче мяча | | |
| 15 | 45 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника верхней прямой подачи мяча через сетку. Технико-тактические защитные действия при приёме подач и последующей передаче мяча (контроль). | | |
| 16 | 46 | **Спортивные игры. Волейбол.** Игровая подготовка (игра по правилам). Упражнения СФиТП. | | |
| 16 | 47 | **Упражнения культурно-этнической направленности:** п/игры сюжетно-образного и обрядового характера. | | |
| 16 | 48 | **Спортивные игры. Волейбол.** Игровая подготовка (игра по правилам). Упражнения СФиТП. | | |
| 17 | 49 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника верхней прямой подачи мяча через сетку. Технико-тактические защитные действия при приёме подач и последующей передаче мяча. | | |
| 17 | 50 | **Упражнения культурно-этнической направленности:** п/игры сюжетно-образного и обрядового характера. | | |
| 17 | 51 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** комплексы упражнений на формирование правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. | | |
| 18 | 52 | **Спортивные игры. Волейбол.** Индивидуальные тактические действия: выбор и способы отбивания мяча через сетку. | | |
| | 53 | **Спортивные игры. Волейбол.** Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. | | |
| 18 | 54 | **Спортивные игры. Баскетбол**. Техника ведения мяча с | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | обводкой пассивного и активного соперника. Игровая подготовка. | | |
| 18 | 55 | **Спортивные игры. Волейбол.** Индивидуальные тактические действия: передача мяча кулаком снизу и у верхнего края сетки. | | |
| 19 | 56 | **Спортивные игры. Волейбол.** ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча в парах на расстоянии 6-9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | | |
| 19 | 57 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Упражнения с мячом: техника броска мяча в кольцо одной и двумя руками в прыжке. Технико-тактические действия: вырывание и выбивание мяча. | | |
| 19 | 58 | **Спортивные игры. Волейбол.** Индивидуальные тактические действия: техника одиночного блокирования. Игровая подготовка. | | |
| 20 | 59 | **Спортивные игры. Волейбол.** ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения.. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | | |
| 20 | 60 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ведения мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Игровая подготовка. | | |
| 20 | 61 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** комплексы дыхательной гимнастики. | | |
| | 62 | Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | | |
| 21 | 63 | **Спортивные игры. Баскетбол.** Техника ведения мяча с обводкой пассивного и активного соперника (контроль). Индивидуальные тактические действия: выбивание и перехват мяча. | | |
| 21 | 64 | **Спортивные игры. Волейбол.** Техника прямой нижней и верхней подачи в разные зоны площадки соперника. Тактические действия игроков передней линии в защите. | | |
| 21 | 65 | **Спортивные игры. Волейбол.** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра. | | |
| 22 | 66 | **Лыжная подготовка.** Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов. Прохождение учебных дистанций. | | |
| 22 | 67 | **Лыжная подготовка.** Техника выполнения перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение учебных дистанций. | | |
| 22 | 68 | **Спортивные игры. Волейбол.** ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Учебная игра. | | |
| 23 | 69 | **Лыжная подготовка.** Совершенствование техники выполнения перехода с одного лыжного хода на другой. | | |
| 23 | 70 | **Лыжная подготовка.** Прохождение учебной дистанции с чередованием лыжных ходов. | | |
| 23 | 71 | **Спортивные игры. Волейбол.** ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. | | |
| 24 | 72 | **Лыжная подготовка.** Совершенствование техники освоенных лыжных ходов. Прохождение учебных дистанций. | | |
| 24 | 73 | **Лыжная подготовка.** Техника поворотов «упором». Техника спусков в н.с. Преодоление естественных препятствий на лыжах. | | |
| 24 | 74 | **Спортивные игры. Волейбол.** Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | | |
| 25 | 75 | **Лыжная подготовка.** Техника перехода с одного лыжного хода на другой (контроль). | | |
| 25 | 76 | **Лыжная подготовка.** Прохождение учебной дистанции с чередованием лыжных ходов (контроль). | | |
| 25 | 77 | **Спортивные игры. Волейбол.** ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. | | |
| 26 | 78 | **Знания о ф/к.** Физическая культура и спорт в современном обществе. | | |
| 26 | 79 | **Спортивные игры**. Баскетбол. Технико-тактические действия: перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в кольцо. Игровая подготовка. | | |
| 26 | 80 | **Спортивные игры. Волейбол.** Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | | |
| 27 | 81 | **Спортивные игры**. Волейбол. Техника нижней и верхней прямой подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Игровая подготовка. | | |
| 27 | 82 | **Спортивные игры**. Баскетбол. Групповые технико-тактические действия в защите: заслон. Игровая подготовка. | | |
| 27 | 83 | **Спортивные игры. Волейбол.** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра | | |
| 28 | 84 | **Спортивные игры**. Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приёме мяча. | | |
| 28 | 85 | **Спортивные игры**. Баскетбол. Индивидуальные технико-тактические действия: выбивание и перехват мяча, персональная защита. | | |
| 28 | 86 | **Спортивные игры. Волейбол.** Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра | | |
| 29 | 87 | **Спортивные игры**. Волейбол. Техника нижней и верхней | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | прямой подачи мяча в разные зоны площадки соперника (контроль). Игровая подготовка. | | |
| 29 | 88 | **Сп.игры**. Баскетбол. Технико-тактические действия: перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в кольцо; защитные действия при опеке (контроль). | | |
| 29 | 89 | **Спортивные игры. Волейбол.** Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра. | | |
| 30 | 90 | **Спортивные игры**. Мини-футбол. Упражнения с мячом: приземление летящего мяча. Тактические действия в нападении и защите. | | |
| 30 | 91 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения | | |
| 30 | 92 | **Спортивные игры. Волейбол.** Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | | |
| 31 | 93 | **Спортивные игры. Мини-футбол.** Техника удара мяча после ведения. Игровая подготовка. | | |
| 31 | 94 | **Спортивные игры**. **Мини-футбол.** Упражнения с мячом: удар по мячу пяткой. Тактические действия в нападении и защите. | | |
| 31 | 95 | **Спортивные игры. Волейбол.** ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игровая подготовка. | | |
| 32 | 96 | **Спортивные игры**. **Мини-футбол.** . Техника удара мяча после ведения (контроль). Тактические действия при выполнении штрафного удара. | | |
| 32 | 97 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** комплексы упражнений на формирование правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. | | |
| 32 | 98 | **Спортивные игры. Волейбол.** Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра. | | |
| 33 | 99 | **Способы двигательной деятельности**. Оценка эффективности занятий ф/к: контроль за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | | |
| 34 | 100 | **Способы двигательной деятельности**. Оценка эффективности занятий ф/к: контроль за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | | |
| 35 | 101 | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**: комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных медицинских показаний. | | |
| 36 | 102 | **Упражнения культурно-этнической направленности:** п/игры сюжетно-образного и обрядового характера. | | |

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

**Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать**

| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | Де-**вочки** |
|---|---|---|---|
| Быстрота | Бег 60 м с низкого старта, с | 9,2 | 10,2 |
| | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 10 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | - |
| | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 24 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| | Передвижение на лыжах на 2 км, мин | 16.30 | 21.00 |
| | Бег на 2000 м, мин | 10.30 | - |
| | Бег на 1000 м, мин | - | 5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков; кол-во раз | 5 | 3 |
| | Челночный бег 3 х 10 м, с | 8,2 | 8,8 |

**У М К**

| № п\п | Авторы, составители | Название учебного издания | Издательство |
|---|---|---|---|
| 1. | Виленский М.Я. | Физическая культура 5-7 кл.<br>Физическая культура 8-9 кл. | Москва, «Просвещение», 2001 г. |

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- спортивное оборудование.

## РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА
## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Для учителя:**

1.Основы теории физической культуры. «Владос», Москва, 2014 г. Собянина Ф.И., Замогильнова А.И.

2.Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-11 классы. Тематическое планирование. Москва, «Дрофа», 2014 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В.

3.Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-11 классы. Базовый и профильный уровни. Москва, «Просвещение», 2014 г. Матвеев А.П.

**Для обучающихся:**

Виленский М.Я. «Физическая культура 5-7 кл.», Москва, Просвещение

Виленский М.Я. «Физическая культура 8-9 кл.», Москва, Просвещение

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ САЙТЫ:

1. www.edu.ru/ Российское образование федеральный портал
2. http://www.fipi.ru Федеральный институт педагогических измерений.
3. http://ps.1september.ru Газета «Первое сентября»
4. http://www.olimpiada.ru Олимпиады для школьников: информационный сайт

**Учебно-методическое обеспечение**

| Класс | Кол-во часов в неделю | Учебник, автор | Альтернативный учебник, автор | Дополнительные пособия, автор |
|---|---|---|---|---|
| 5 | 3 | Физическая культура 5-7 кл., «Просвещение», 2014 г. ВиленскийМ.Я. | | Основы теории физической культуры. «Владос», Москва, 2014 г. Собянина Ф.И., Замогильнова А.И.<br><br>Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-11 классы.<br><br>Тематическое планирование. Москва, «Дрофа», 2014 г. Матвеев А.П., Петрова Т.В.<br><br>Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-11 классы. Базовый и профильный уровни. Москва, «Просвещение», 2014 г. Матвеев А.П. |
| 6 | 3 | Физическая культура 5-7 кл., «Просвещение», 2014 г. ВиленскийМ.Я. | | |
| 8 | 3 | Физическая культура 8-9 кл., «Просвещение», 2141 г. Виленский М.Я. | | |
| 5-6 с | 2 | Физическая культура 5-7 кл., «Просвещение», 2014 г. ВиленскийМ.Я. | | |

**Основное содержание программного материала**

| Класс | Раздел | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Из них зачет | Из них тестирование |
| **5 класс** | **Знания о физической культуре:**<br>История физической культуры;<br>Базовые понятия физической культуры;<br>Физическая культура человека. | 6 | - | - |
| | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**<br>Организация и проведение занятий физической культурой;<br>Оценка эффективности занятий физической культурой. | 7 | - | - |
| | **Физическое совершенствование;**<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность;<br>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью;<br>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью;<br>Упражнения культурно-этнической направленности. | 79 | 11 | 10 |
| | **Резервное время учителя** | 10 | | |
| | **Итого:** | **102** | 11 | **10** |
| **6 класс** | **Знания о физической культуре:**<br>История физической культуры;<br>Базовые понятия физической культуры;<br>Физическая культура человека. | 6 | - | - |
| | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**<br>Организация и проведение занятий физической культурой;<br>Оценка эффективности занятий физической культурой. | 7 | - | - |
| | **Физическое совершенствование;**<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность;<br>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью;<br>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью;<br>Упражнения культурно-этнической направленности. | 79 | 11 | 10 |
| | **Резервное время учителя** | 10 | | |
| | **Итого:** | **102** | 10 | **10** |
| **8 класс** | **Знания о физической культуре:**<br>Физическая культура и спорт в современном обществе;<br>Базовые понятия физической культуры;<br>Физическая культура человека. | 5 | - | - |
| | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**<br>Организация и проведение занятий физической культурой. | 8 | - | - |
| | **Физическое совершенствование:**<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность;<br>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью;<br>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью;<br>Упражнения культурно-этнической направленности. | 79 | 11 | 10 |
| | **Резервное время учителя** | 10 | - | - |
| | **Итого:** | **102** | 11 | **10** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **5 класс** | **Знания о физической культуре:**<br>История физической культуры;<br>Базовые понятия физической культуры;<br>Физическая культура человека. | 3 | - | - |
| | **Способы двигательной (физкуль-турной) деятельности:**<br>Организация и проведение занятий физической культурой;<br>Оценка эффективности занятий физической культурой. | 3 | - | - |
| | **Физическое совершенствование;**<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность;<br>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью;<br>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью;<br>Упражнения культурно-этнической направленности. | 58 | 11 | 10 |
| | **Резервное время учителя** | 4 | | |
| | **Итого:** | **68** | **11** | **10** |
| **6 класс** | **Знания о физической культуре:**<br>История физической культуры;<br>Базовые понятия физической культуры;<br>Физическая культура человека. | 3 | | |
| | **Способы двигательной (физкуль-турной) деятельности:**<br>Организация и проведение занятий физической культурой;<br>Оценка эффективности занятий физической культурой. | 3 | | |
| | **Физическое совершенствование:**<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность;<br>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью;<br>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью;<br>Упражнения культурно-этнической направленности. | 58 | 11 | 10 |
| | **Резервное время учителя** | 4 | - | - |
| | **Итого** | **68** | **11** | **10** |

**2. График проведения текущего и итогового контроля** (контрольные работы, самостоятельные работы, зачет и т.п.)**.**

| Класс | Дата проведения | Тема | Раздел | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|
| | | Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега (бег на результат 60 м) | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лёгкая атлетика. Техника длительного бега (бег на результат: М- 1500м; Д- 1000м) | Сп.-оздоровительная деятельность с | зачёт |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | общеразвивающей направленностью | |
| **5** | | Спортивные игры. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Гимнастика с основами акробатики. Овладение техникой гимнастических упражнений на акробатической дорожке | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортивные игры. Волейбол. Техника приёма мяча с задней линии. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лыжная подготовка. Техника поворотов переступанием и в движении. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лыжная подготовка. Техника подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лыжная подготовка. Техника попеременного двухшажного хода. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Волейбол. Техника прямой нижней и верхней подачи через сетку; приём и передача мяча снизу и сверху (на месте и в движении). | Сп.-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Футбол. удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. | Сп.-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | зачёт |
| **6** | | Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега (бег на результат 60 м) | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лёгкая атлетика. Техника длительного бега (бег на результат: М- 1500м; Д- 1000м) | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| **6** | | Спортивные игры. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Гимнастика с основами акробатики. Овладение техникой гимнастических упражнений на акробатической дорожке | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортивные игры. Волейбол. Техника приёма мяча с задней линии. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лыжная подготовка. Техника одновременного одношажного хода | Сп.-оздоровительная деятельность с | зачёт |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | общеразвивающей направленностью | |
| | | Лыжная подготовка. Техника торможения «упором» | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками после ведения | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Волейбол. Техника прямой и нижней боковой подачи с лиц. линии; приём мяча на задней линии. | Сп.-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо одной рукой после ведения | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Мини-футбол. Техника ведения мяча с ускорением; удар с разбега по катящемуся мячу | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Оценка эффективности занятий ф/к: контроль за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | Способы двигательной деятельности | тестирование |
| **8** | | Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега (бег на результат 60 м) | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лёгкая атлетика. Техника длительного бега (бег на результат: М- 2000м; Д- 1000м) | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортивные игры. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Гимнастика с основами акробатики. Овладение техникой гимнастических упражнений на п/брусьях (м), г/бревне (д). | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортивные игры. Волейбол. Технико-тактические защитные действия при приёме подач и последующей передаче мяча. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лыжная подготовка. Техника перехода с одного лыжного хода на другой | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лыжная подготовка. Прохождение учебной дистанции с чередованием лыжных ходов | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Баскетбол. Техника ведения мяча с обводкой пассивного и активного соперника | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Волейбол. Техника прямой нижней и верхней подачи в разные зоны | Сп.-оздоровительная деятельность с соревновательной | зачёт |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | площадки соперника | направленностью | |
| | | Спортигры. Баскетбол. Технико-тактические действия: перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в кольцо; защитные действия при опеке | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Мини-футбол. Техника удара мяча после ведения | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Оценка эффективности занятий ф/к: контроль за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | Способы двигательной деятельности | тестирование |
| **5** | | Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега (бег на результат 60 м) | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лёгкая атлетика. Техника длительного бега (бег на результат: М- 1500м; Д- 1000м) | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортивные игры. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Гимнастика с основами акробатики. Овладение техникой гимнастических упражнений на акробатической дорожке | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Волейбол. Техника прямой и нижней боковой подачи с лиц. линии; приём мяча на задней линии. | Сп.-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | зачёт |
| | | Лыжная подготовка. Техника поворотов переступанием и в движении. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лыжная подготовка. Техника подъёмов «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лыжная подготовка. Техника попеременного двухшажного хода. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Волейбол. Техника прямой нижней и верхней подачи через сетку; приём и передача мяча снизу и сверху (на месте и в движении). | Сп.-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Футбол. удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. | Сп.-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | зачёт |
| **6** | | Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега (бег | Сп.-оздоровительная | зачёт |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | на результат 60 м) | деятельность с общеразвивающей направленностью | |
| | | Лёгкая атлетика. Техника длительного бега (бег на результат: М- 1500м; Д- 1000м) | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортивные игры. Волейбол. Техника нижней прямой подачи. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Гимнастика с основами акробатики. Овладение техникой гимнастических упражнений на акробатической дорожке | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортивные игры. Волейбол. Техника приёма мяча с задней линии. | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лыжная подготовка. Техника одновременного одношажного хода | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Лыжная подготовка. Техника торможения «упором» | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Баскетбол. Техника ведения мяча на месте и в движении; бросок мяча в корзину двумя руками после ведения | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Волейбол. Техника прямой и нижней боковой подачи с лиц. линии; приём мяча на задней линии. | Сп.-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо одной рукой после ведения | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |
| | | Спортигры. Мини-футбол. Техника ведения мяча с ускорением; удар с разбега по катящемуся мячу | Сп.-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | зачёт |

# Для реализации НРК предусмотрено 7 часов

| Класс | Раздел (тема). | №ур | Тематика НРК | Время |
|---|---|---|---|---|
| 5 | Легкая атлетика. | | Шаян йогерулэр: этэчл. й. | 15+15 |
| | | | сукырл. й., капчык киеп й. | 15+15 |
| | | | кашык кабып йогеру, | 15+15 |
| | Гимнастика. | | байрак | 20+15 |
| | | | Селкенеп торган бурэнэ, | 15 |
| | | | баганага урмэлэп мену, | 15 |
| | | | аркан тартышу | 15 |
| | | | бурэнэдэ сугышу. | 15 |
| | . | | | |
| | Спортивные игры | | Бармакка бармак тартышу, | 15 |
| | | | аякларны элэктереп тартышу | 15 |
| | | | дурт аякта корэшу | 15 |
| | | | колга белэн этешу | 15 |
| | | | таякны тартып алу | 15 |
| | | | ике этэч | 15 |
| | | | акча алу | 15 |
| | | | призлар кисеп алу | 15 |
| | | | балык тоту | 15 |
| | | | туп кыстырып сикеру | 15 |
| | | | | 7,3ч. |
| 6 | Легкая атлетика. | | Шаян йогерулэр: этэчл. й. | 15+15 |
| | | | сукырл. й., капчык киеп й. | 15+15 |
| | | | кашык кабып йогеру, | 15+15 |
| | Гимнастика. | | байрак | 20+15 |
| | | | Селкенеп торган бурэнэ, | 15 |
| | | | баганага урмэлэп мену, | 15 |
| | | | аркан тартышу | 15 |
| | | | бурэнэдэ сугышу. | 15 |
| | Спортивные игры | | Бармакка бармак тартышу, | 15 |
| | | | аякларны элэктереп тартышу | 15 |
| | | | дурт аякта корэшу | 15 |
| | | | колга белэн этешу | 15 |
| | | | таякны тартып алу | 15 |
| | | | ике этэч | 15 |
| | | | акча алу | 15 |
| | | | призлар кисеп алу | 15 |
| | | | балык тоту | 15 |
| | | | туп кыстырып сикеру | 15 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9 | Легкая атлетика.<br><br><br><br>Гимнастика.<br><br><br><br><br><br><br>Спортивные игры | | Шаян йогерулэр: этэчл. й.<br>сукырл. й., капчык киеп й.<br>кашык кабып йогеру,<br>байрак<br>Селкенеп торган бурэнэ,<br>баганага урмэлэп мену,<br>аркан тартышу<br>бурэнэдэ сугышу.<br><br>Бармакка бармак тартышу,<br>аякларны элэктереп тартышу<br>дурт аякта корэшу<br>колга белэн этешу<br>таякны тартып алу<br>ике этэч<br>акча алу<br>призлар кисеп алу<br>балык тоту<br>туп кыстырып сикеру | 15+15<br>15+15<br>15+15<br>20+15<br>15<br>15<br>15<br>15<br><br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>15<br>7,3ч. |